



V SEMANA DEL AUTOCUIDADO
23-29 DE OCTUBRE DE 2017

Tu salud mejora contigo

www.semfyec.es/autocuidado



Prevención de conductas alimentarias de riesgo

La anorexia nerviosa y la bulimia son dos enfermedades en las que las personas que las padecen tienen un miedo obsesivo a ganar peso o a la obesidad.

La persona que presenta anorexia come poco y de forma selectiva, hace ejercicio y suele utilizar purgantes o diuréticos para perder peso.

En la bulimia, la persona se da atracones de comida, generalmente a escondidas o cuando está a solas. Al acabar se siente culpable y mal, y entonces vomita e intenta evitar el aumento de peso ayunando, haciendo ejercicio físico o tomando laxantes y diuréticos.

Debes tener presente que NO son manías, ni malos comportamientos, sino verdaderas enfermedades psiquiátricas que requieren ayuda especializada.

Son más frecuentes en mujeres adolescentes.

Si ves que cada día estás más pendiente de tu dieta y de perder peso; si evitas la comida, o comes y después vomitas; si haces mucho ejercicio para perder peso; entonces puedes tener un problema de anorexia o bulimia.



¿Qué debes hacer?

Pide ayuda

- ▶ Piensa que tienes un problema. Lo más difícil siempre es dar este paso, reconocer que tienes un problema y solicitar ayuda.
- ▶ Comenta lo que te pasa con amigos y personas de tu confianza.
- ▶ No te sientas culpable ni avergonzado. Se trata de un trastorno mental que puede resolverse, pero debes recibir el tratamiento adecuado.
- ▶ Déjate ayudar antes de que la situación empeore. Cuanto antes recibas ayuda, más fácil será el tratamiento.
- ▶ Recuerda que las personas que han superado esta enfermedad agradecen después la insistencia de sus padres y amigos en buscar ayuda.



Información a familiares



- ▶ Debe pensar que su hija/o puede tener anorexia o bulimia si manifiesta algunas de las siguientes actitudes o conductas:
 - ▼ Nerviosismo a las horas de comer. Fracciona la comida, deja comida sistemáticamente en el plato.
 - ▼ Deja de comer determinados alimentos. Controla las calorías de cada producto.
 - ▼ Evita comer en familia y en sitios públicos donde hay comida.
 - ▼ Va a menudo al baño después de comer.
 - ▼ Hace mucho ejercicio para perder peso.
 - ▼ Desaparece comida de la cocina. Se encuentra comida en el bolso o en diferentes lugares de la habitación.
 - ▼ Sufre cambios de ánimo o de carácter (tristeza, irritabilidad, etc.).
 - ▼ Se distancia de los amigos y familiares.
 - ▼ Tiene mucho interés por el mundo de la moda y las/los modelos y le da excesiva importancia al aspecto físico.
- ▶ La escuela puede jugar un papel muy importante en este tema. Comente el problema con otros padres y profesores.
- ▶ Explíquelo honestamente que sospecha que sufre un trastorno alimentario. Cuénteles lo que ha observado, no le prepare «trampas»; no se trata de ver quién gana.
- ▶ Si no admite que tiene un problema, no le amenace ni le fuerce, busque la mediación de algún profesional (como su médico/a de familia).



¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- ▶ Si su hija/o dice que quiere comer, pero come solo ensaladas, deja de comer o evita comer con todos.
- ▶ Si nota un cambio de carácter en su hija/o, pasa de ser una persona abierta a ser retraída, de ser expansiva a centrarse en sí misma.
- ▶ Si, a pesar de estar realmente delgado/a, continúa perdiendo peso.



¿Dónde conseguir más información?

- ▶ **Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia:**
www.acab.org/es
- ▶ **Asociación aragonesa de familiares de enfermos con trastornos de la conducta alimentaria: Anorexia y Bulimia**
www.arbada.org